

Wenn die Haut rotsieht

Bei der chronisch entzündlichen Erkrankung Rosacea reagiert die Gesichtshaut gereizt auf alles, was sie stresst und strapaziert.

SCHILLERENDE SYMPTOME

Manchmal beginnt alles schon in der Schule mit „Flushs“, plötzlichem Erröten mit Hitzeschüben etwa in Stresssituationen. Mit Schüchternheit hat das wenig zu tun. Es ist vielmehr eine Überschussreaktion der Blutgefäße – dennoch peinlich für Betroffene. Sind solche Rötungen anfangs vorübergehend, entwickelt sich die chronische Hauterkrankung Rosacea allmählich zum „Dauerbrenner“: Rötungen auf Wangen und um die Nase bleiben und können unangenehm brennen. Erweiterte Äderchen stören das Selbstbild, genauso wie Pusteln, die sich im nächsten Schritt zum Beispiel an Kinn, Stirn oder Wangen breitmachen können. Sie sind leicht mit Akne zu verwechseln, es handelt sich dabei aber nicht um „normale“ Hautunreinheiten. Anti-Pickel-Produkte sind daher meist ungeeignet. Bei Männern im fortgeschrittenen Alter kommt manchmal eine Komplikation hinzu: Die Hautzellen an der Nase bilden unschöne Wucherungen, die zu allem Übel als „Säufernase“ fälschlich mit Alkoholmissbrauch in Verbindung gebracht werden. Hier können nur chirurgische

Abtragen und Laserbehandlungen helfen. Bei so unterschiedlichen Symptomen verwundert es nicht, dass Betroffene erst einmal selbst „herumdoktern“ und versuchen, mit ihrer verrückt spielenden Gesichtshaut zurande zu kommen – bis sie sich selbst keinen Rat mehr wissen.

SONNE VERSTÄRKT DIE ROSACEA

Die eindeutige Diagnose beim Hautarzt kann eine Therapie anstoßen, die weit über die richtige Pflege hinausgeht. Denn es gibt unterschiedliche „Trigger“, die Auslöser der Symptome. Das sind allesamt Kandidaten, die die Blutgefäße erweitern, die Barrierefunktion der Haut strapazieren oder Entzündungen befeuern können. Trigger Nummer eins: UV-Strahlung. Bloßes Schwitzen beim Sport, ein Heißgetränk oder scharfes Essen, aber auch das andere Extrem wie Kälte und Wind sind ebenfalls Trigger und können zu heftigen Flushs mit vorübergehenden oder auch bleibenden Rötungen führen. Pflegeprodukte, die die Haut „abdichten“, sie reizen, zu fetthaltig oder wasserfest sind, haben dieselbe Wirkung. Neben Stress ist

Alkohol ein rotes Tuch bei Rosacea. Verschiedene Nahrungsmittel wie Zitrusfrüchte, Schokolade, Tomaten, Hefe oder Essig gelten ebenfalls als Trigger. Und auch Zucker und Milchprodukte können Rötungen befeuern. Wer wie worauf reagiert, ist individuell unterschiedlich.

BAKTERIEN KÖNNEN BETEILIGT SEIN

Wer „seine“ Trigger möglichst meidet, erreicht, dass sich die Haut beruhigen und das Hautbild verbessern kann. Heilbar ist Rosacea nicht. Was hinter der Hauterkrankung steckt, die Menschen hellen Hauttyps betrifft, ist nicht abschließend erforscht. Rosacea ist jedoch keine Autoimmunerkrankung. Vielmehr scheint bei Betroffenen die natürliche Hautbarriere gestört, was vermutlich auch genetisch bedingt ist: Die Haut ist wesentlich empfindlicher, reizbarer und trocknet schneller aus als normale Haut. Rosacea tritt aber auch in Verbindung mit fettiger Haut auf. Bakterien oder Hautmilben können an der Entstehung beteiligt sein. Hautärzte verordnen meist Antibiotika in Form von Cremes oder Tabletten.

Tipps zur Selbsthilfe bei Rosacea



ERNÄHRUNG

Möglichst frische, unverarbeitete Lebensmittel und entzündungshemmend.

- Kochen Sie mit Zutaten, die reich sind an Vitamin C (Brokkoli, Paprika), Vitamin A (Möhren, Süßkartoffeln), Vitamin E (Weizenkeimöl), Zink (Haferflocken) und Omega-3-Fettsäuren (Lachs, Leinsamen, Freilandeier).
- Essen Sie lieber kleine, nicht zu heiße, mild gewürzte Mahlzeiten. Als entzündungshemmend gilt das Gewürz Kurkuma.
- Geeignet sind pflanzliche Milchalternativen wie Haferdrinks, die mit Kalzium angereichert sind. Milchprodukte, Zucker, Weißmehl und Alkohol können Entzündungen befeuern.



GESICHTSPFLEGE

Leicht, fettarm und ohne reizende Inhaltsstoffe

- Testen Sie aus, was Ihre Haut verträgt, und bleiben Sie möglichst bei diesen Produkten. Cremes aus Tiegeln entnehmen Sie am besten mit einem Spatel, damit sich darin keine Bakterien bilden. Wichtig ist ein hoher UV-Schutz von 50, um das Gesicht vor dem Trigger Sonne abzuschirmen.

- Mineralöle oder bestimmte Silikone, die die Haut „abdichten“ und Hitzestaus verursachen können, vertragen viele nicht. Ebenso Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe wie Parabene, Alkohol und ätherische Öle. Keine Peelings verwenden!

- Gut verträglich sind Gele, eine Öl-in-Wasser-Textur, Creme für trockene Haut mit Phytosterolen oder Ultra Sensitive Reinigungsmilch mit einem pH-Wert von 4,5 bis 5,5. Hilfreich sind Inhaltsstoffe wie Weihrauch, Mäusedorn, Panthenol, Aloe vera und Süßholzwurzelextrakt.

- Als Make-up eignet sich ein leichtes, nicht wasserfestes Produkt, das ins Gelbliche geht. Zum Auftragen empfehlen sich Make-up-Schwämmchen. Die Foundation nach Creme und UV-Schutz anwenden, ein Concealer kaschiert zudem Rötungen. Primer oder Settingsprays mit Silikonölen oder Alkohol sind ungeeignet.



ALLTAG

Am besten reizarm und wohl temperiert

- Eine ausdauernde, nicht zu sehr auspowernde Sportart schont die Haut, die mit Brennen und Rötungen auf starkes Schwitzen reagiert. Ein feuchtes Handtuch im Nacken kühlt Hitzköpfe. Sensitiv-Produkte schonen das Gesicht beim Duschen. ●



FRANZISKA RING
BUCHAUTORIN
ROSACEA-SELBSTHILFE.DE

DER HAUT RAUM GEBEN

Die Texterin Franziska Ring hat sich selbst zur Expertin ihrer Hauterkrankung gemacht und ihre eigene Methode im Umgang mit Rosacea entwickelt: Ihre 3-Raum-Methode gibt hilfreiche Antworten, viele selbst erprobte und wissenschaftlich fundierte Tipps und Infos zu Ernährung, Pflege und Lebensalltag. Auch das Thema Beauty kommt nicht zu kurz. Aktuelles gibt's auch im Blog der Autorin.

BUCH-TIPP

Franziska Ring: Rosacea – Das hilft wirklich. Die erprobte 3-Raum-Methode gegen Rötungen, Pusteln und brennende Haut. Humboldt-Verlag, 160 Seiten 19,99 Euro